



サークル活動だより

【サークルに関するお問合せ】

2024/7/1 発行

受付時間：午前8時30分～午後5時15分（※土・日曜、祝日を除く）

電話 042-971-5151 / ファクス 042-971-5152 / E-mail misugi-center@city.hanno.lg.jp

美杉台地区行政センター（公民館）を拠点として活動しているサークルをご紹介します。
何かを始めたい方、地域で活動したい方など必見！ぜひサークル活動だよりをご覧ください。
見学やサークルに関することは、美杉台地区行政センターまでお問合せください。



サークルの人に質問してみました!

質問1 「サークルに参加したきっかけは？」

質問2 「サークルに参加して良かったことは？」

答えは紹介文の下に書いてあります。

| | | |
|---|-----------------------|------|
| ふりがな | みすぎぎんゆうかい | 活動内容 |
| サークル名 | 美杉吟友会 | 詩吟 |
| 吼山流詩吟のサークルです。お稽古を通してその文化にふれ、お腹の底から声を出して健康維持と会員同士の親睦をはかっています。ぜひ見学にお越しください。 | | |
| 質問1の答え | 友人に誘われた。 | |
| 質問2の答え | 仲間が増えたことです。 | |
| 活動日・時間 | 第2・4土曜日 午後1時30分～3時30分 | |

| | | |
|---|--|------|
| ふりがな | ふおれすと くらふと くらす | 活動内容 |
| サークル名 | フォレスト クラフト クラス | 手芸 |
| フォレストクラフトクラスは、五感を活かして子供たちの想像力や創造力を伸ばすワーククラスです。様々なテーマの中で自然と触れ合い、自分の世界を自分の力で楽しく作っていきます。みなさんも一緒に活動しませんか？ | | |
| 質問1の答え | 知り合いから紹介してもらい、楽しそうだったので参加した。 | |
| 質問2の答え | 子供が笑顔で作ったものを見せてくれると参加させて良かったと思います。また「次も行きたい」と言ってくれるので、子供に新たな楽しみができてよかったです。 | |
| 活動日・時間 | 不定期 | |

| | | |
|---|-----------------------|-------|
| ふりがな | ぴかけ えんじょい いらさーくる | 活動内容 |
| サークル名 | ピカケ エンジョイ フラサークル | フラダンス |
| ハワイアン・ミュージックでハワイを感じながらゆったりと踊って運動不足解消！ 大好評のフラフラ体操で免疫力アップ！ 楽しく汗をかいて、心も体もリフレッシュしませんか。初心者大歓迎です♪ | | |
| 質問1の答え | 運動不足解消のため。 | |
| 質問2の答え | 楽しく汗をかいて、認知症予防にもなります。 | |
| 活動日・時間 | 火曜日4回 午後1時～3時 | |

| | | |
|---|-------------------------------------|-------|
| ふりがな | れいあからに ぽーひなひな | 活動内容 |
| サークル名 | レフアカラニ ポーヒナヒナ | フラダンス |
| ALOHA！私たちはフラダンスのレッスンを月に2回しています。毎週来られない方にぴったりです。気さくで優しい先生と楽しく活動しています。ハワイアン音楽には準備体操から癒されています。気軽に来てください。 | | |
| 質問1の答え | 「いつかはやってみたい」と思っていたが、友人も同じで、一緒に参加した。 | |
| 質問2の答え | とにかく楽しいです。レッスンも他の方のダンスを見るのも。 | |
| 活動日・時間 | 第1・3水曜日 午後4時～5時30分 | |

| | | |
|---|---------------------------|------|
| ふりがな | きらめきすてーしょん | 活動内容 |
| サークル名 | きらめきステーション | 体操 |
| 飯能市介護福祉課の指導支援により「介護予防体操サークル」として発足し、おもりを使って筋力を増強し、健康で楽しく生活をするを目標としています。やさしい体操なので、どなたでも大丈夫です。 | | |
| 質問1の答え | 知人に誘われた。運動したかったから。 | |
| 質問2の答え | 歩くのが楽しくなりました。足・腰が強くなりました。 | |
| 活動日・時間 | 第2・4月曜日 午後1時30分～3時 | |

| | | |
|---|-------------------------------------|--------|
| ふりがな | まいふいっとねす | 活動内容 |
| サークル名 | マイフィットネス | フィットネス |
| 音楽に合わせて楽しく身体を動かしませんか？ボールやベルトを使ったり、柔軟体操もします。“いつまでも若々しく、いつまでも自分の足でしっかり歩けるように”を目標にしている女性限定のサークルです。 | | |
| 質問1の答え | 運動したいと思っていたところ、友人の紹介で参加した。 | |
| 質問2の答え | 運動することで体が軽くなった気がします。気持ち的にも元気になりました。 | |
| 活動日・時間 | 水曜日3回 午前9時30分～11時 | |

| | | |
|--|---|------|
| ふりがな | にこにこよーがのかい | 活動内容 |
| サークル名 | にこにこヨーガの会 | ヨガ |
| ヨガは老若男女問わず誰にでも簡単にできます。アーサナ（体操）、呼吸法、瞑想を行えば、間違いなく様々な効果が実感できます。素晴らしい環境の中、至福のひと時を一緒に味わってみませんか！お待ちしております。 | | |
| 質問1の答え | 知人・友人に紹介された。 | |
| 質問2の答え | 腰痛が治り、血管年齢も10歳若返りました。寝ている時に足がつらなくなりました。友人が増えました。などなど・・・ | |
| 活動日・時間 | 木曜日。土・日曜日も不定期であり 午前9時30分～正午 | |

サークルに関する情報はホームページにも掲載しています！
右の電子コードを読み取るか、次のとおり検索してください。

検索欄に「美杉台地区行政センターグループ覧」と入力してください。

美杉台
地区行政センター
グループ覧

